Rok I. Warszawa, Październik-Listopad 1921 r. № 10-11.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

wychodzi raz na miesiąc

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna № 8 m. 3.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych: . . . . 150 Mk.
Pojedyńczy zeszyt . . . . 15 Mk.

Przy przesyłce za granicę Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

*
* *

W roku przyszłym zapowiedziały dzielnice zloty i zawody. Jest to dobry znak. Świadczy on, że staramy się ruch zapoczątkowany zlotem warszawskim podtrzymać i rozwinąć. Wyniki naszych usiłowań w tym względzie będziemy sprawdzać w najbliższem otoczeniu bez wielkiego rozgłosu zewnętrznego. To jest bowiem rysem znamiennym zlotów dzielnicowych przeprowadzanych w zamkniętem kole dzielnicy.

Jest jednak jedno miejsce, w którem odbędzie się zlot dzielnicowy, a do którego będziemy się starali dotrzeć wszyscy i jaknajliczniej.

To Lwów.

We Lwowie zbierze się w roku przyszłym dzielnica Małopolska nie tylko na zlot dzielnicowy, ale także w celu święcenia wielkiej rocznicy, jaką jest 55 rok istnienia Sokoła Macierzy.

Czyż możemy tam nie być wszyscy.

Przed wojną był planowany wielki zlot Sokolstwa na rok 1917 jako na pięćdziesiątą rocznicę istnienia Sokolstwa. Wielkim przeglądem sił naszych zamierzaliśmy uczcić urodziny Sokolstwa. Wojna przeszkodziła temu zamiarowi. Nie trzeba słów tracić na to, by wykazywać, że niemożność wykonania go była błogosławieństwem dla nas, gdyż w roku przyszłym zbierzemy się na to święto z uczuciem wielkiego wesela, bo zbierzemy się we własnym domu i wolni. A chociaż może zewnętrzna forma tego święta będzie nieco skrom-

niejsza, niemniej będzie ona potężnym wyrazem niezniszczalności naszych ideałów, niesłabnącego zapału ich wyznawców i dojrzałości środków prowadzących do ich urzeczywistnienia.

Przewodnictwo Związku postanowiło w celu uświetnienia święta lwowskiego, które jest świętem całego sokolstwa polskiego i będzie obchodzone z końcem czerwca roku 1922, urządzić zawody związkowe i wezwać wszystkie gniazda by wysłały przedstawicieli do Lwowa.

Program zawodów związkowych ogłasza się równocześnie.

Wszystkie gniazda związkowe wzywa się do rozpoczęcia przygotowań, by chociaż jednego przedstawiciela w roku przyszłym do Lwowa wysłać mogły.

Przybywajcie do kolebki naszej organizacji Wy wszyscy starzy druhowie, którzyście wiek życia swojego strawili w wiernej służbie ideałom młodości, by chwilą uroczystego wzruszenia odmłodzić serca i pokrzepić wolę. Wam bowiem nie czas jeszcze na odpoczynek.

Przybywajcie Wy młodzi, którzy wstępujecie na drogę obowiązku, choć twardego nieraz, niosącego jednak w nagrodzie uśmiech młodości trwałej, byście się utwierdzili w słuszności naszej sprawy tam, gdzie się utrwalały jej podstawy.

Wzywamy Was wszystkich!: przybywajcie jak najliczniej do Lwowa pod koniec czerwca roku przyszłego, by złożyć hołd przeszłości naszej chlubnej.

Przewodnictwo Związku.

Cele i zadania Sokolstwa polskiego.

I.

W różnych kołach Sokolstwa spotyka się wyrażanie potrzeby, aby określić cele i zadania Sokolstwa. Mówi się na ten temat wśród działaczy naszych oddających się wyłącznie gimnastyce i mówi się o programie naszego działania wśród Sokołów, których znowu zajmuje przeważnie zagadnienie tak zwane ideowe czy też pożyteczności obywatelskiej Sokolstwa; rozpatrują cele nasze i zadania ze szczególniejszem uwzględnieniem stosunków obecnych ci z pośród nas, którzy pracują nad rozszerzeniem naszych szeregów i ognisk organizacyjnych. Czyni się to jednak przeważnie prawie w zupełnem odosobnieniu pojęć i zasad, które tym poszczególnym kołom służą za punkt wyjścia do rozważań i wniosków.

Ten sposób pracy myślowej jest zupełnie błędny. Nie można bowiem rozważać naszego programu gimnastycznego bez uwzględnienia t.zw. idei czyli myśli kierowniczych ogólnych i bez brania pod uwagę sposobu budowy naszych towarzystw. I na odwrót nie można formułować naszych haseł ideowych bez wcielenia w nie istoty naszej pracy gimnastycznej zwłaszcza gimnastyczno-wychowawczej. A już niema mowy o budowie organizacji w zupełnem oderwaniu od obu poprzednich zagadnień. Bowiem te trzy części składowe istoty naszego zrzeszenia są nierozdzielnie ze sobą związane jak skutek z przyczyną, jak założenie z wnioskiem a cel ze środkiem wykonania.

Czy potrzeba dzisiaj rozpatrywać podstawy naszego istnienia i zestawiać a może nowy plan działania tworzyć? Czy trzeba to czynić dla tego, żeśmy mimo istnienia przez kilka dziesiątków lat sokolstwa tego nie uczynili, lub uczynili niedobrze czy też zaszły nowe warunki istnienia do których dostosować należy i podstawy myślowe?

Owszem, powinniśmy to uczynić, a to dlatego, że:

Zaszła istotnie stanowcza zmiana w naszem położeniu narodowem. I jakkolwiek nie zaszła żadna zmiana w celu istnienia sokolstwa, to jednak widzimy konieczność jasnego określenia dróg, któremi do celu sobie wyznaczonego zdążać będziemy.

Każda rzecz ludzka nosi w sobie dużo błędów i usterek, które dopiero w perspektywie czasu spostrzedz można. Otóż nadeszła najsposobniejsza chwila, aby przeszłość naszą rozpatrzeć, spostrzeżone błędy i niedokładności śmiało usunąć a wprowadzić to, co nam doświadczenie wskazuje jako słuszne i dobre.

Myśl ludzka zdobywa nowe prawdy, odkrywa pewniki dotąd tajemnicą nieświadomości osłonięte. Te zdobycze umysłu ludzkiego należy zużytkować, wcielić w budowę narzędzi naszej pracy a w następstwie tego odrzucić lub zmienić niejeden ze środków i sposobów działania.

Temi zasadniczemi myślami należy się powodować, gdy obecnie przystępujemy do zestawienia programu.

Co jest celem Sokolstwa?

Rozpowszechniać i utrwalać przekonanie, że równorzędnie z wychowaniem umysłu i władz moralnych winno iść wychowanie ciała, że obok starań o wiedzę i charakter równolegle iść muszą starania o dzielność cielesną i zdrowie prawdziwe, że jak umysł i wola są źródłem pojęć o pięknie i dobru, tak wytrwałe i odporne ciało jest źródłem energji życiowej i zdolności do wytrwałej a skutecznej pracy. Idzie o to, aby ogół, naród cały, był przygotowany do walki życiowej nietylko wykształceniem umysłowem, ale i należycie rozwiniętem i uodpornionem ciałem. Jest to zresztą prawda dawna jak wychowanie samo, ale zaniedbywana nazbyt często z tego powodu, że potrzeby życiowe rozszerzają bezustanku zakres wykształcenia umysłu, które każdy sam zdobywać musi, a zdrowie i zdolność do życia każdy w większym czy mniejszym

stopniu przynosi ze sobą na świat. Tym biednym niejednokrotnie upośledzonym należy się także pomoc.

Do tego celu ogólnego, któremu obok Sokolstwa służą i inne organizacje społeczne, Sokolstwo dodaje dla siebie cel bardziej szczegółowy. Tym jest: dać narodowi i państwu najwyższą sumę obywateli zdolnych do obrony dóbr narodowych. Innemi słowy: prowadzić wychowanie cielesne tak, byśmy nie uwłaczając celowi ogólnemu osiągnęli cel szczegółowy w jaknajszerszej mierze. Aby zaś dziś nie tworzyć żadnych domyślników w sprawach, które powinny być jasno stawiane, podkreślić należy z całym naciskiem, że nie idzie w tak określonym zamiarze o wytworzenie jakiejś szkoły czy cywilnych kadrów żołnierskich, lecz o to, by państwo miało jak najwięcej materjału ludzkiego, przygotowanego doskonale tak cieleśnie, jak umysłowo i moralnie do obrony. Wówczas odpowiednie organy państwowe stworzą z niego szybko — zatem i tanio znakomitych żołnierzy. A naród zawsze zyska w ten sposób dużą liczbę doskonałych jednostek.

Cel ten przyświecał sokolstwu od pierwszych chwil jego istnienia. Mącił on się niejednokrotnie w jasności swego założenia czy to wskutek pomięszania przez nas samych pojęcia celu z pojęciem środka działania (robiliśmy przez jakiś czas z gimnastyki cel), czy to wskutek trudności ścisłego określenia istoty celu szczegółowego, wynikających z trudności położenia politycznego. Dziś trudności niema żadnych, myśl zatem może być jasno określona.

Jakie Sokolstwo posiada środki do osiągnięcia tego celu. Głównym środkiem działania Sokolstwa jest ćwiczenie ciała, innemi słowy prowadzenie gimnastyki. Zrozumieliśmy, że do osiągnięcia celu tak określonego musimy mieć swoisty system i swoiste sposoby przeprowadzenia go czyli metody. Do tego wyniku doszliśmy po poszukiwaniach prawie dziesięcioletnich. I jakkolwiek w pewnych drobnych szczegółach różnimy się między sobą, jednak zasadniczy program gimnastyczny jest ustalony i spodziewać się należy że niedużo już czasu upłynie a i te drobne różnice znikną z pomiędzy nas.

Program gimnastyczny składa się z trzech części nierozerwalnie ze sobą związanych: z gimnastyki wychowawczej, z gier ruchowych i ćwiczeń lekko-atletycznych. Żaden z tych działów ćwiczeń ciała nie może panować nad innym, wszystkie powinny być równo miernie używane. Mamy dać narodowi i państwu całego a dzielnego człowieka. Winniśmy zatem doskonalić jego ciało przy pomocy gimnastyki wychowawczej, rozwijać bystrość umysłu za pośrednictwem gier, umacniać jego siłę woli przy pomocy ćwiczeń zwanych lekko-atletycznemi.

Pod tym względem niema dziś w sokolstwie różnic poglądów. Istnieje pewna rozbieżność w układzie lekcji gimnastyki wychowawczej, niewielka zresztą i nie zasadnicza. Istnieją dążenia, aby dać przewagę któremuś z trzech powyższych rodzai ćwiczeń, wywołane nietyle różnicą poglądów na ich wartość, ile chęcią dotrzy-

mania kroku modnym w tym lub owym razie ćwiczeniom. Istnieją wreszcie pewne tradycyjne przyzwyczajenia, które w miarę, jak się pogłębia myśl właściwa, powoli znikają. Te powierzchowne różnice zacierają się powoli z dużą korzyścią dla jakości ujednostajnienia, gdyż myśli się przenikają i usuwają jednostronności zapatrywań.

Proces ujednostojnienia systemu i metod tem łatwiej i szybciej nastąpi, że istnieją trzy niesporne zasady które nas chronią przed rozbieżnością. Sokolstwo rozciąga swe wpływy wychowawcze na młodzież (w ścisłem znaczeniu słowa) na dojrzałych cieleśnie i wiek późniejszy, na płeć męską i żeńską, na zdolnych do nadmiernych wysiłków cielesnych i na słabszych. W tem wszystkiem musi panować zasada stopniowania i rozróżniania wieku i zasobu przyrodzonego sił cielesnych.

Sokolstwo jest zrzeszeniem ludzi dojrzałych. Stosując do nich niemal przymusowo środki wychowawcze, musimy się zgodzić, że „wychowani" z pośród nas mogą poprobować swych sił samodzielnie. Dlatego dajemy pełne prawo członkom tow. sokolich do zakładania odrębnych kół czy to gimnastycznych dla gimnastyki przyrządowej, czy do uprawiania zabaw i gier, czy też ćwiczeń lekko-atletycznych we właściwem ich rozumieniu dzisiejszem to jest sportowem.

Uznają wszyscy za najlepszy środek kontrolny skuteczności roboty gimnastycznej zawody. A przyjmując za podstawę w określeniu takiego probierza t. j. zawodów myśl o użyteczności, rozróżniamy zawody o charakterze ściśle sokolim i o charakterze ogólnym, powszechnie stosowanym. Oto w ogólnym zarysie nasz program gimnastyczny. Nie utrzymujemy że jest on oryginalnym wytworem naszego myślenia, gdyż wszystkie systemy wychowawcze opierają się dziś na zasadach powyższych. Doszliśmy jednak do niego samodzielnem myśleniem wyprzedzając nie pod jednym względem inne podobne nam organizacje. Gotowego wzoru również nie wzięliśmy od obcych, gdyż tworzy on się bez przerwy i budowa jego w całokształcie nigdzie nie jest w zupełności wykończona.

Dziesiątki lat trwał proces myślowy zanim zwyciężyło przeświadczenie, że gimnastyka przyrządowa systemu niemieckiego nie odpowiada w zupełności warunkom stawianym przez doświadczenie naukowe gimnastyce wychowawczej. Niektórzy zwolennicy zwycięskiej myśli potępili bezapelacyjnie tę gimnastykę, nazywając ją nawet szkodliwą. Sąd ten jednak nie ma za sobą doświadczenia naukowego, a posługując się logicznymi wnioskami można po usunięciu zeń ruchów nieodpowiednich znaleść miejsce w gimnastyce wychowawczej i dla niego.

Główne strony ujemne systemu niemieckiego wskazywane przez jego przeciwników jak ograniczenie się do sztucznych przyrządów z pominięciem ćwiczeń zwanych inaczej ludowemi lub naturalnemi tj. z pominięciem gier i lekkiej atletyki i w następstwie tego zamknięcie się w sali, zostały uznane za ujemne i przez niemców. Dano tam dziś dużo miejsca ruchowi na wolnem powietrzu.

Niemniej jednak jest dziś pewnikiem, że same gry i ćwiczenia lekko-atletyczne nie wystarczają, że muszą mieć u podstawy gimnastykę wychowawczą, aby odpowiadały potrzebom wychowania cielesnego. W ten sposób wytworzył się system wychowania cielesnego, obejmujący wzmiankowane trzy rodzaje ćwiczeń zespolonych w nierozdzielną całość. Posługuje się nim Związek stow. gimn. niemiecki, główna ostoja dotąd czystego systemu Spiesowskiego. Anglja, ojczyzna sportu, prowadziła gimnastykę wychowawczą do szkół rozumiejąc, że gry i sporty nie wystarczają.

System t.zw. sokoli, zbudowany na systemie niemieckim przyjąć musiał i wszystkie jego strony ujemne. Musiał też przejść przez wszystkie przemiany myślowe i praktyczne, którym podległy wszystkie systemy wychowawcze europejskie. Był to okres dla Sokolstwa ciężki, bo łączył się w czasie z odruchami życia narodowego, co wpływało nie korzystnie na przebieg procesu wymagającego spokoju nerwowego. Przeszliśmy go jednak szczęśliwie i dziś kroczymy pewną już drogą, zdając sobie sprawę, że nie nastał dla nas czas spokoju myślowego, gdyż ani rzecz sama jeszcze nie dojrzała zupełnie, ani umysł ludzki nie może zaznać spokoju bez obawy zastoju i cofania się wstecz.

Przyjęliśmy za gimnastykę wychowawczą system t.zw. szwedzki dlatego, że uznany on jest dziś za najbardziej odpowiadający wymogom stawianym przez naukę ścisłą gimnastyce wychowawczej. Nie zasklepiamy się jednak w żadnej doktrynie. Śledzimy bacznie za tem, co się dzieje na polu poszukiwań naukowych w tej dziedzinie. I dlatego nie przysięgamy na szwedziznę, rozumiejąc, że jeżeli ten system ma podstawy dobre, to musi ulegać przemianom wślad za zdobyczami badań naukowych. Zatem i wśród nas musi panować elastyczność rozumowań i plastyczność metod. Inaczej staniemy znowu wobec potrzeby gruntownej a nagłej przemiany pojęć, co się korzystnie na toku prac naszych odbić nie może. Używając zatem szwedzizny dziś, czekamy co o niej powie fizjolog duński Linhard kwestjonujący ją niemal u podstawy, gdy doświadczenia jego na tem polu będą ukończone. Zatem żywa, nigdy nie stająca w miejscu myśl jest dla nas wskaźnikiem najpewniejszym, jak baczyć na system gimnastyczny, by odpowiadał naszym celom.

St. B.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 8 listopada. Postanowiono utworzyć związkową Komisję finansowo-gospodarczą złożoną z trzech działów: skarbowość (obejmie dochody stałe, kasowość, książki rachunkowe, budżet i kontrolę); gospodarstwo (obejmie handlową działalność związku, wejdzie weń dotychczasowa Kom gosp. po zamknięciu swych rachunków)

i dochody niestałe (wyszukiwanie źródeł dochodów niestałych). Na czele działów staną trzej członkowie przewodnictwa, którzy między sobą wybiorą przewodniczącego. Instrukcję opracuje druh Terech. Organizację powierzono druhom Rudzińskiemu i Terechowi.

Postanowiono przeznaczyć na siły biurowe do 12000 mk. miesięcznie. Komisję zlotową {wezwano do niezwłocznego zestawienia i zamknięcia rachunków.

Sprawozdanie z posiedzenia wydziału gimnastycznego w dniach 31-X i 1-XI przyjęto w całości do wiadomości i zatwierdzono powzięte uchwały.

Rozpatrywano przyszłość „Przeglądu gimnastycznego". Druh Biega obiecuje doprowadzić pismo do końca roku. Przedstawia jednak trudności finansowe i redakcyjne, które także są niemałe tak z powodu braku współpracowników jak i drożyzny pism obcych. Sprawa ta jest związana zresztą z całym szeregiem naszych niedomagań. Dyskusja nie zakończyła się skutkiem tego żadną uchwałą.

Zastanowiono się nad koniecznością zdobycia w Warszawie własnego domu za salą i t.p. Rozpoczęte starania o uzyskanie od gminy placu pod budowę, na razie stanęły na martwym punkcie z powodu, że nieustalona jest między gminą a Min. Spr. Wojsk. własność i używalność placów, które mogą być brane pod uwagę. Postanowiono powołać komisję do budowy domu i omówić tę sprawę na przyszłem posiedzeniu.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z posiedzenia Zarządu Dzielnicy Mazowieckiej. Wniosek, by sztandar ofiarowany w czasie zlotu przez druhów z Westfalji dla gniazda nowo założonego na najdalszym wschodzie, oddać gniazdu w Łucku załatwiono przychylnie z zastrzeżeniem zatwierdzenia przez Zarząd Związku.

Po załatwieniu kilku spraw drobniejszych ustalono stałe posiedzenia Przewodnictwa na wtorki, godzina 6, Szpitalna 8 m. 3.

Dnia 24 listopada. Postanowiono przesłać składkę do Międzynarodowego Związku gimnastycznego w kwocie 100 fr. i składkę 30 fr. na ręce prezesa tego związku z powodu 25 lecia prezesa Unji gimnastycznej francuskiej p. Cazaleta.

W związku z organizacją komisji gospodarczej postanowiono powołać do Przewodnictwa druha Matuszewskiego.

Biuro Przewodnictwa czynne będzie na razie w środy, piątki i soboty od 6—8 wieczorem.

Rachunki zlotowe mają być gotowe do 29 listopada.

Komisja budowy domu składa się z druhów Biegi i Terecha—z Przewodnictwa; Rudzińskiego--z dzielnicy i Rauera i Dubodskiego z okręgu warszawskiego.

Omówiono treść odpowiedzi na pismo naczelnictwa Związku harcerskiego w sprawie stosunku ze Lwowem i Krakowem.

Przyjęto do wiadomości pismo Dzielnicy Małopolskiej w sprawie zlotu w r. 1922 i postanowiono w celu uczczenia jubileuszu Sokoła-Macierzy urządzić zawody związkowe we Lwowie i wezwać Sokolstwo do wysłania przedstawicieli.

Nie przyjęto wniosku dzielnicy wielkopolskiej o używanie sztandaru sokolego podczas pogrzebów rodziców druhów. Sprawę tę załatwi się ostatecznie regulaminowo.

Dnia 29 listopada. Załatwiono szereg korespondencji drobniejszych, odpowiedziano dzielnicy wielkopolskiej, że oddziały młodzieży zarządów odrębnych mieć nie powinny; jeżeli zaś je posiadają, to na ich czele stać powinni wyznaczeni do tego członkowie zarządu gniazda z prawem zawieszania uchwał.

Z powodu pisma Dzielnicy Małopolskiej o zamknięciu gimnastyki przez kuratorjum szkolne we Lwowie w niektórych szkołach średnich tamże, omawiano niechęć dyrekcji szkolnych do gimnastyki stwierdzoną w szeregu miejscowości. Postanowiono zebrać materjał i wnieść memorjał do Ministerstwa Oświaty publicznej.

Omawiano treść instrukcji wydanej przez władze wojskowe o określeniu stosunku ich do takich organizacji jak Sokolstwo i treść wyjaśnienia, które Przewodnictwo prześle Dzielnicom.

Posiedzenie Zarządu Związku ma być zwołane w pierwszej połowie stycznia przyszłego.

Posiedzenie Wydziału gimnastycznego.

W dniach 31 października i 1 listopada. Obecni przedstawiciele Dzielnic małopolskiej, mazowieckiej, wielkopolskiej, pomorskiej i Przewodnictwo związku. Z niewiadomego powodu nie zjawili się zapowiedziani przedstawiciele dziel. krakowskiej.

Na porządku obrad sprawy pierwszorzędnego znaczenia, bo plan roboty gimnastycznej Związku do r. 1925 włącznie a przedewszystkiem porządek zawodów. Po bardzo wyczerpującej rozprawie zadecydowano w tej sprawie co następuje:

W ogólności: 1) Zawody związkowe będą przeprowadzane co roku, a to w r. 1922 we Lwowie z końcem czerwca, w r. 1923 w dzielnicy pomorskiej (miejsce oznaczy zarząd tej dzielnicy), w r. 1924 w dzielnicy wielkopolskiej lub krakowskiej (stosownie do warunków połączonych z olimpjadą), w r. 1925 w Warszawie.

Co roku w tym okresie mają dzielnice przeprowadzić zawody według planu wypracowanego przez związek w terminie wcześniejszym niż związkowe, a z okręgów te które będą do tego zdolne. Termin zawodów Związkowych może być oznaczony i w jesieni.

2) Rozróżnia się: a) zawody jednostek w poszczególnych rodzajach ćwiczeń i w zestawach (boje), b) zawody grup (drużyn), c) zawody o pierwszeństwo w okręgach i dzielnicy, d) zawody o ogólne zwycięstwo związkowe, c) zwycięstwa pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia. Zawodniczyć mogą między sobą druhowie, druhny i młodzież męska. Zawodniczy się w rodzajach głównych ćwiczeń stanowiących program sokoli (gimnastyka, gry, lekka atletyka) i w ćwiczeniach szczegółowych stosowanych (jak marsz, jazda na kole, strzelanie, pływanie, łyżwiarstwo, piłka nożna i t p.)

3) Dla zawodów w okręgach i dzielnicy ustanawia się zwy-

kle niższe stopnie trudności. Z tem odróżnianiem łączy się i stopnie zwycięstwa. Młodzież zawodniczy zwyczajnie w grach. Rozróżniać należy wiek i rozwój cielesny. Stosownie do tego wyznacza się materjał współzawodniczący, tak, że starsi mogą współzawodniczyć w gimnastyce i lekkiej atletyce.

Palanta uznaje się za stałą grę zawodniczą dla młodzieży sokolej.

Kobiety współzawodniczą w grach jak koszykowa, odrzucanka, graniczna.

Jako materjał ćwiczebny dla zawodów sokołów oznacza się: cztery główne przyrządy gimnastyczne (drążek, poręcze, koń, kółka,) główne ćwiczenia lekkoatletyczne (bieg, skok, rzut), i ćwiczenia wolne. Bieg na przełaj powinien być stale umieszczany w programie zawodów. Związek utworzy dla tego ćwiczenia nagrodę wędrowną.

W zawodach o ogólne zwycięstwo bój zestawia się z ćwiczeń zasadniczych lekko-atletycznych, z czterech przyrządów, z ćwiczeń wolnych i z jednego z ćwiczeń stosowanych. Do zawodu grup stale wchodzi przejście przez parkan.

4) Program stały zawodów związkowych oparty na tych zawodach (z wyłączeniem zawodów w r. 1922) ma opracować druh Fazanowicz z Poznania. Na tym programie, jako na wzorze, mają się opierać programy zawodów w okręgach i dzielnicach.

Stały regulamin dla zawodów na podstawie regulaminu polskiego związku lekko-atletycznego i międzynarodowego gimnastycznego ma opracować druh Wyrobek.

5) Omówiono wstępnie rodzaje nagród, odznak i t.p. Te części formalności zawodniczych ma się ująć w regulamin, którego projekt wypracuje druh Połomski.

W szczególności omówiono na podstawie referatu druha Świątkiewicza program zawodów związkowych we Lwowie w r. 1922. Ponieważ nie było zapowiedzianego projektu krakowskiego przeto ponowiono sprawę załatwić na podstawie projektu lwowskiego. Po dyskusji przyjęto ten projekt z uzupełnieniami następującemi: do rzutów dodano rzut oszczepem, do przyrządów dodano kółka, zawody w biegu na przełaj uznano za zawody grupowe (po czterech na dzielnicę z piątym jako rezerwą) liczy się trzem jednostkom najlepszym i trzem grupom najlepszym. Do wypracowanych już ćwiczeń na przyrządach dodać się ma ćwiczenia na kółkach.

Przystąpiono do omówienia porządku zlotów w okręgach i dzielnicach w okresie do r. 1925.

Uznano za konieczne aby w tym okresie, o ile to zbytnio nie obciąży finansowo dzielnic i okręgów, urządzać zloty co roku. Tak jak zawody są kontrolą postępów wyćwiczenia tak zloty są sprawdzeniem i pobudką ruchu organizacyjnego. Unikać należy kosztownych urządzeń zlotowych, aby nie powodować niedoborów.

W zlotach dzielnicowych położyć należy duży nacisk na odrębne ćwiczenia okręgów. Dzielnica winna wpływać na pobudzenie pomysłowości w układaniu tych ćwiczeń czy to przy pomocy

konkursów, czy przez podawanie wskazówek. Na każdy sposób na program takich ćwiczeń winna mieć wpływ. W ćwiczeniach masowych kobiet należy uwzględnić pierwiastek pląsu i tańca narodowego.

Dla młodzieży należy przygotować gry w szerokim zakresie nie usuwając jednak gimnastyki na plan ostatni.

Na tych ogólnych uwagach poprzestano. Wyrażono zdanie, że dla programu złotu związkowego w r. 1925 mają one podstawowe znaczenie. Projektu ćwiczeń masowych dla kobiet do tego celu podjął się druh Połomski.

Przed związkiem stają dwa tak poważne przedsięwzięcia jak udział w „turnieju“ (zawody) związku gimnastycznego międzynarodowego, który się odbędzie w roku przyszłym w Lublinie i udział w olimpjadzie w r. 1924.

Postanowiono nie brać udziału w zawodach w r. 1922, a zacząć się przygotowywać do r. 1924.

Omówiono dalej typy kursów jakieby miał urządzać Związek co roku. Po obszernej dyskusji, w której dotknięto zasad programu gimnastycznego i przekonano się, że pod tym względem panuje prawie jednolitość zapatrywań, postanowiono, że winny się odbywać w dzielnicach kursy krótsze, przygotowawcze, i pełne 4-6 tygodniowe kursy związkowe. Związkowe mogą być urządzane w dzielnicach. Jest jednak bardzo pożądane, aby, zwłaszcza w obecnym okresie, przeprowadzono kurs wspólny związkowy. Wymaga tego konieczność ustalenia całego szeregu szczegółów programowych i metodycznych. Wyrażono życzenie, aby Przewodnictwo Związku urządziło w r. 1922 taki kurs o ile możności gdzieś poza miastem. Program kursu powinien być ustalony w tym czasie tak, aby, można było unikać wszelkiej późniejszej dowolności.

Omówiono w końcu organizację wydziału gimnastycznego związkowego. Po wyjaśnieniach danych z Przewodnictwa Związku, że sprawa ta pod względem formalnym jest postawiona na gruncie prawnym a niedomaga jedynie pod względem ilościowym, co nie jest już winą Przewodnictwa, postonowiono zwrócić się do Przewodnictwa Związku z życzeniem, aby w czasie jaknajkrótszym zwołał pełny Wydział gimnastyczny, na którym mogłyby być załatwione wszystkie sprawy do programu gimnastycznego się odnoszące.

Program Zawodów Związkowych.

w r. 1922 we Lwowie.

A.	1)	Bieg	100 metr.
	2)	„ z płotkami	110 metr.
	3)	„ rozstawny	1600 metr.
	4)	„ na przełaj	3000 metr.

B. 1) Rzut kulą (7.258 kg.)
2) „ dyskiem
3) „ granatem
4) „ oszczepem

C. 1) Skok w dal } z rozbiegu
2) „ w wyż } z rozbiegu
3) „ o tyczce (wwyż)

D. Pięciobój: 1) Skok w dal.
2) Rzut kulą.
3) Bieg 200 metr.
4) Rzut dyskiem.
5) Wspinanie po linie (8 metr)

E. 1) Drążek
2) Poręcze
3) Koń (wszerz z łękami)
4) Kółka
| po dwa ćwiczenia obowiązkowo.

F. Parkan 4 metr. (drużyna 6 ludzi).

Ćwiczenia obowiązkowe do zawodów związkowych we Lwowie w r. 1922.

Drążek (doskocznie).

1) Z naskoku zwieszenie proste — zamachem wspieranie złudne — przemyk przodem — wychwyt tyłem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wychwyt przodem — podmykiem nastopowym spojonym zeskok wprzód.

2) Z naskoku zwieszenie proste — poziomka nóg o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne przodem — przewlek do zwieszenia przerzutnego tyłem — opust tułowia w dół do zwieszenia tyłem — waga tyłem — przejście łukiem do zwieszenia przywrotnego tyłem — wydźwig tyłem spad do zwieszenia przewrotnego tyłem — przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt przodem — przemyk przodem do zeskoku w tył.

Poręcze (ustawione w wysokości głowy).

1) W środku poręczy z naskoku zwieszenie przewrotne — wychwyt do podporu o ramionach prostych — odmachem spad w tył do podporu na ramionach — przerzut w tył do stania na barkach — opust tułowia do wagi wolnej w podporze — odwrotka w lewo (pr.) z półobrotem w prawo (lewo).

2) Na końcu poręczy zwieszenie postawne przodem o ramionach prostych — wspieranie ciągiem równorącz do podporu o ramionach prostych — odmachem (ramiona ugiąć) — poskok wprzód do ramion prostych nożyce odwrotne w lewo (pr.) z półobrotem w lewo (pr.) przechwyt rąk — zesiad odwrotny — półkole zawrotne lewonóż (pr.) — Półkole zawrotne prawonóż (l.) do wsiadu

odwrotnego spojonego w lewo (pr.) — ćwierć obrotu w prawo (l.) do podporu leżąc przodem (pobok) — odboczny zeskok w prawo (l.) — doskok tyłem do poręczy.

Koń w szerz z łękami.

1) Z miejsca wyskok do podporu przodem o ramionach prostych zamach okroczny prawonóż — (l.) — koło odwrotne prawonóż (l.) przemach okroczny lewonóż (pr.) do siodła — nożyce odboczne w prawo (l.) — nożyce odboczne w lewo (pr.) — przemach okroczny prawonóż (l.) do zeskoku z ćwierć obrotem w lewo (pr.).

2) Z miejsca wyskok do podporu przodem o ramionach prostych — koło odboczne spojone w lewo (pr.) przemach odboczny spojony w lewo (pr.) do podporu tyłem — przemach okroczny prawonóż (l.) w tył — przemach okroczny lewonóż (pr.) w tył do podporu przodem — koło odboczne spojone w prawo (l.) — odboczny zeskok w prawo (l.).

Ćwiczenia na kółkach:

1) Ze zwieszenia—wspieranie ciągiem równoręcz — spad do zwieszenia przewrotnego — wychwyt — odmyk o krzyżach skulonych do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie wolne — przerzutem w tył zeskok do postawy.

2) Ze zwieszenia ciągiem zwieszenie przewrotne — zwieszenie przerzutne — waga tyłem — rzutem do zwieszenia przewrotnego — wychwyt — odmyk wprzód do zwieszenia o ram prostych — w przedmachu przewrotem zeskok rozkroczny.

Rozkład zajęć dla młodzieży.

W roku przyszłym dzielnica Małopolska przeprowadzi we Lwowie z końcem czerwca zlot w celu upamiętnienia pięćdziesięciolecia Sokoła - Macierzy, które właściwie upłynęło w r. 1917. Ze zlotem tym połączone będą zawody związkowe. Projekty zawodów i zlotu opracowuje wydział gimnastyczny dzielnicowy. Członek wydziału, druh Piwoński, opracował projekt zawodów młodzieży. Ponieważ projekt ten zawiera wiele wskazówek natury ogólniejszej i metodycznej, dających obraz, jak zajęcia gimnastyczne z młodzieżą rozdzielać i prowadzić, przeto część jego zasadniczą podajemy do użytku ogólnego.

Po uzasadnieniu myśli wytycznych, wypływających z samego założenia zlotu pamiątkowego ku uczczeniu chwili powstania Sokolstwa i konieczności utrzymania projektu w linjach ogólnych, projektodawca mówi:

Niniejszy projekt obejmie tylko młodzież męską od 10 do 18, względnie 19 roku życia. Chłopcy młodsi, chociaż w pewnych gniazdach ćwiczą się pod kierownictwem Sokoła, nie są objęci pracami złotowymi.

Ze względu na wiek należy przeprowadzić podział młodzieży na trzy grupy:

1-sza—najmłodszych od 10 do 13 lat,

2-ga—starszych od 14 do 16 lat,

3-cia—najstarszych od 17 do 19 lat,

i dla każdej z tych grup ustalić plan ćwiczeń, zawodów i występów publicznych.

Cały materjał dzielę zasadniczo na trzy okresy:

I) OKRES PRZEDZLOTOWY od 1 października 1921 do 31 maja 1922. Ten okres przygotowawczy do Zlotu ma zarazem nadać niejako kierunek całemu obecnemu wychowaniu fizycznemu w gniazdach sokolich, zgodny z nowoczesnymi wymogami i duchem czasu. Powinien on obejmować: a) gimnastykę systematyczną, przynajmniej 2 godz. tygodniowo, wprowadzoną dla każdej grupy odpowiednio do warunków racjonalnej nauki, b) gry i zabawy na boisku 1 godzinę tygodniowo, c) ćwiczenia lekkoatletyczne 1 godzinę tygodniowo, d) ćwiczenia t. zw. sportowe, okolicznościowo stosowane według warunków miejscowych.

Ad. a) Ze względu na publiczny występ młodzieży proponuję z działu gimnastyki przerobić w poszczególnych gniazdach jeden dowolnie obrany i ułożony obraz ruchów wolnych, a następnie na zjazdach okręgowych obraz ten przećwiczyć. Ćwiczenie to miałoby charakter konkursowy z jednej strony dla nauczycieli za układ, z drugiej zaś dla młodzieży za poprawność wykonania.

Ad. b) Z gier i zabaw, proponuję dla najmłodszych 1) T r z e c i a k a (w zmienionej formie o tyle, że w dwójki stają w kole obok siebie — a nie za sobą i że ucieka trzeci skrajny a nie tylny) — celem zaprawiania do pojedyńczego biegu i szybkiej orjentacji. 2) r z u c a n i e d o c e l u stałego i ruchomego piłką palantową, gdzie celem jest zawsze jeden z współćwiczących, jako przygotowanie do palanta. 3) z d o b y w a n i e w i e ż y zaprawiające do celnego kopania oraz odbijania piłki dętej, jako przygotowanie do piłki nożnej. Dla starszych: a) wyścig chorągiewek jako przygotowanie do biegu rozstawnego, b) palanta w drużynach zmiennych, c) piłkę koszykową, jako przygotowanie do wprawnego kombinowania i orjentowania się w grze zbiorowej, d) piłką nożną uproszczoną z ograniczeniem czasu i boiska. Dla najstarszych: a) palanta prawidłowego w stałym składzie drużyn, celem t. zw. zgrania się i przygotowania do zawodów, b) piłkę koszykową uprawianą zawodniczo. 4) piłkę nożną według prawideł międzynarodowych z tem jednak ograniczeniem, że początkowo druga połowa gry może być rozgrywaną nie tego samego dnia lecz w jednym z dni następnych.

Przy układaniu tych gier powodowałem się zasadą, iż należy naszą młodzież nauczyć gier niewiele, lecz dokładnie, a nadto, że dążeniem naszem powinno być, by gry te stały się dla młodzieży tego wieku stałemi zabawami uprawnionemi nie tylko z rozkazu

i pod kierownictwem nauczyciela, ale przy każdej sposobności, jako swobodna a zdrowa rozrywka. W ten sposób możemy z czasem stworzyć swojskie gry narodowe.

Ad. c) Ćwiczenia lekko-atletyczne powinna uprawiać jedynie młodzież najstarsza, dla której proponuję wprowadzić: 1) bieg na 100 i 400 mtr., 2) rzut dyskiem i oszczepem, 3) skok wzwyż i wdal i o tyczce.

Zawody w tych ćwiczeniach mogłyby być przeprowadzane podczas zjazdów poza Lwowem, najlepsi zawodnicy zaś mogliby stanąć do zawodów we Lwowie, wprost z członkami Sokoła.

Ad. d) Dla ćwiczeń sportowych należy wykorzystywać warunki miejscowe jak np. rzeki, skały, góry itp. w większej mierze aniżeli to dotychczas praktykowano oraz przestrzegać jaknajściślej przepisów hygienicznych, odnośnie do treningu. Szczególniejszą uwagę zwracam na jeden z najtańszych sportów t.j. chód, który należałoby obowiązkowo ćwiczyć w każdem gnieździe, a jako wynik tego ćwiczenia proponowałbym urządzić w pierwszych dniach czerwca 1922 r. z okazji już wyżej nadmienionych zjazdów okręgowych — chód rozstawny — najstarszej młodzieży sokolej od gniazda do gniazda przez całą Małopolskę. Ten rodzaj ćwiczenia możnaby również potraktować jako zawody grup.

Pozatem należałoby w tym pierwszym okresie przećwiczyć musztrę według nowego regulaminu wojskowego i ujednostajnić w ten sposób tak rozkazownictwo, jak i sposób tworzenia i zmian formacji i szyków.

Nadto na okres ten przypadnie wyuczenie ćwiczeń wspólnych obrazowych na występ we Lwowie tej młodzieży, która do Lwowa mogłaby przybyć.

Wreszcie zwracam jeszcze na jeden moment uwagę — a mianowicie: Towarzystwa nasze mają w miarę wprowadzania do szkół obowiązkowej nauki gimnastyki, coraz mniej „własnej“ młodzieży, a główną tego przyczyną jest brak agitacji odpowiedniej w tym kierunku oraz bardzo słabe uświadomienie młodzieży co do celów i idei sokolej.

Przyszłoroczny zlot należałoby zatem wykorzystać, jako bardzo dobrą sposobność i w tym kierunku, by młodzież uświadomić o calach i zadaniach Sokolstwa i jaknajliczniej ją po naszych gniazdach skupić. Poponuję zatem jako jeden z punktów okresu przygotowawczego także wykłady dla młodzieży, o 1) historji Sokolstwa, 2) historji Sokoła Macierzy jako jubilata, 2) celach i dążeniach Sokoła, 4) o sokolem wychowaniu młodzieży.

W braku prelegentów w niektórych gniazdach należałoby zażądać pomocy gniazd okręgowych lub dzielnicy.

II) OKRES od 1-go do 15-go czerwca 1922 przeznaczam na publiczne zbiorowe występy w większych środowiskach sokolich, jak np. w gniazdach okręgowych. — Gdyby sprawa podziału na okręgi się przeciągała, to proponowałbym 10 gniazd małopolskich jako miejsca zborne dla tych występów, stosownie do tymczasowego podziału podanego w sprawozdaniu z ostatniego zjazdu delegatów.

Występy te, prócz ewentualnej próby ćwiczeń zlotowych członków i członkiń, obejmowałaby dla młodzieży: 1) jeden obraz ćwiczeń wolnych każdego gniazda, jako ćwiczenie konkursowe, 2) zawody w grach, 3) zawody w lekkiej atletyce, 4) próbę wspólnych obrazowych ćwiczeń złotowych—a nadto 5) możnaby tę sposobność wyzyskać na wycieczki względnie marsze z gniazda do gniazda.

III) OKRES obejmuje występ publiczny na zlocie we Lwowie w ostatnich dniach czerwca.

Program zlotowy dla młodzieży:

1) zawody w grach, a) palant, b) piłka nożna.

Do zawodów tych, które powinny się odbyć dnia poprzedzającego występ publiczny, należy dopuścić jedynie zwycięskie drużyny z zawodów przedzlotowych a rozgrywki ostateczne dwu najlepszych drużyn rozegrać publicznie w ten sposób, by do programu ćwiczeń publicznych pierwszego dnia wzlotu wstawić jako jeden punkt rozgrywkę palanta i piłki koszykowej równocześnie*); drugiego zaś dnia match piłki nożnej.

2) zawody w lekkiej atletyce wspólnie z członkami,

3) publiczne ćwiczenia wspólne a bezpośrednio po nich jako dalszy ciąg tego samego punktu programu gry i zabawy w zastępach. W punkcie tym kilka zastępów wykona zamiast gry lub zabawy ćwiczenia lekko-atletyczne, a mianowicie: skoki celem urozmaicenia programu.

4) udział w manifestacyjnym pochodzie.

Co do tego punktu to proponuję ze względu na zewnętrzny efekt odstąpić od utartego szablonu umieszczania młodzieży na czele pochodu, a umieścić ją w środku względnie na końcu kolumny pochodowej.

Znaczenie ćwiczenia oddechu.

Jest zwykłą wskazówką hygieniczną, że należy powoli, spokojnie i głęboko oddychać. Często nawet wspomina się o gimnastyce oddechu. Bez żadnej wątpliwości można spokojnym i głębokim a niewymuszonym odechem skrócić i złagodzić stan podniecenia i chwilowe osłabienie. Często doświadczamy tego, zwykle poza świadomością. A można doświadczyć tego i świadomie przy pewnym wysiłku woli powtarzając to doświadczenie częściej. Pozatem byłaby t.zw. gimnastyka oddechu i tem uzasadniona, że wskutek tego ćwiczenia rozszerza się znacznie pojemność płuc i wzmacnia się mięśnie klatki piersiowej. Pamiętać jednak należy, aby tego ćwiczenia w sposób pedanteryjny nie nadużyć, owszem zachować należy miarę, a tę trzeba znać.

*) Uchwałą grona odrzucono.

Wskazuje na to prof. Comstock, który w tygodniku „Science“, podaje wyniki swych doświadczeń. Udało się mu ustalić działanie przymuszonych głębokich wdechów, gdy je wytrzymano przez kilka minut, na różne czynności ciała ludzkiego. Ustalił następujące wyniki głębokich oddechów: znaczne przydłużenie okresu, w którym oddech wstrzymać można; widoczne podwyższenie zdolności wykonawczej ciała na krótki czas; przyrost tętna. W szczegółach ustalenie to tak wygląda. Po czterech minutach wytężającego ćwićwiczenia oddechu można było wstrzymać oddech na przeciąg $3^1/_2$ minuty. Jeżeli doświadczenie to ściśle przeprowadzono, to byłby wynik bardzo duży, gdyż bez tego przygotowania granica wytrzymałości przy wstrzymaniu oddechu kończyła się w 56 sekundzie zatem prawie w 4 razy krótszym czasie. Profesor C. przypuszcza że te $3^1/_2$ minut stanowią granicę najwyższą. Doświadczenie to wskazuje jaki duży wpływ na sam oddech ma jego ćwiczenie. Zaznaczyć przytem należy, że płuca przez te ćwiczenie doskonale się odczyszczają, co stanowi bardzo duży, choć chwilowy wpływ na jakość odżywczą krwi.

Gimnastyka oddechu oddziaływuje także w dużym stopniu na czynności mózgu. Profesor Comstock zrobił na sobie doświadczenie, że prawie zupełnie usuwał uczucie ociężałości i senności, oznakę zmęczenia umysłowego, przy pomocy głębokiego dwuminutowego oddychania, w przerwach półgodzinnych wykonywanego. Łatwo z tego wywnioskować, że odporność i zdolność do pracy mięśni można chwilowo głębokim oddechem zwiększyć. Wykazała to osoba poddająca się doświadczeniu, która bez poprzedniego głębokiego oddechu wykonała 20 razy trudne ćwiczenie z ciężarami. Po odpoczynku i po 4 minutowem głębokiem oddychaniu wykonała to ćwiczenie 27 razy.

Ilość tętna zwiększa się po 4 minutowem głębokiem oddychaniu z 65 uderzeń na 166 w minucie. Znaczenie tego zjawiska dla odżywienia mięśni pracujących jest zrozumiałe. Zjawiskiem dalszem jest utrata zdolności oceny długości czasu, która dokonuje się w pierwszej połowie czssu przeznaczonego na oddychanie głębokie a w drugiej objawia się tem, iż czas ten wydaje się znacznie krótszy.

Nieco wskazówek do lekkiej atletyki.

W program dotychczasowych zlotów Sokolich wchodziły prawie zawsze zawody w lekkiej atletyce, w których jednak obowiązywały przepisy własne, nieco tylko zbliżone do międzynarodowych. Z tego też powodu osiągnięte dotychczas wyniki nie mogły być uznawane przez naczelne władze sportowe.

Wyniki niektóre były wcale pokaźne, świadczące o należytem przygotowaniu i dłuższej pracy przygotowawczej w pewnych dziedzinach lekkiej atletyki. Wystarczy przytoczyć kilka przykładów

jak np.: druh Jan Węglarz rzucił dyskiem (wprawdzie żelaznym, ale w owych czasach często używanym) na zlocie we Lwowie w r. 1903—39 m., jakiego wyniku w Polsce dotychczas nie osiągnięto;—druh Tadeusz Kuchar na Zlocie w Krakowie 1910 uzyskał w biegu na 1.000 m. czas 2 min. 35 1/5 sek. t. j. zaledwie o pół sekundy czas gorszy od ówczesnego rekordu światowego. Wyniki w innych gałęziach lekkiej atletyki były o wiele lepsze od osiągniętych na ostatnim zlocie w Warszawie.

Obecnie, gdy długoletnia wojna przerwała pracę we wielu gniazdach i zniszczyła urządzenia gimnastyczne, należy wznowić ćwiczenia lekko-atletyczne, nie wymagające ani urządzonych sal, ani kosztownych przyrządów i przyborów, nadto celem zbliżenia się do narodów zachodniej Europy, oraz rozszerzenia naszej działalności zgodnie z duchem czasu, należy w Sokole zjednywać jaknajwięcej zwolenników lekkiej atletyki. Kilka działów ćwiczeń lekko-atletycznych szczególnie nadaje się do ćwiczeń sokolich, gdyż jako ćwiczenia gimnastyczno-sportowe znalazłyby wśród Sokołów dobrych wykonawców; do takich ćwiczeń zaliczyć należy przedewszystkiem bieg z płotkami na 110 m. i skok o tyczce.

Oto kilka uwag do zamierzonych w r. 1922 zawodów związkowych. Projektowane są:

Z biegów. a) bieg na 100 m.; b) bieg z płotkami na 110 m.; c) rozstawny na 1.600 m. (4×400); d) bieg drużynowy na przełaj w terenie około 3.000 m. zależnie od terenu.

Dobre wyniki w biegach zależą przedewszystkiem od należytego przygotowania i wyćwiczenia, które należy rozpocząć dość wcześnie. Podczas zimy należy przygotowywać się za pomocą pilnie uprawianych ćwiczeń gimnastycznych ze szczególnem uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych, by zaprawić płuca i serce do coraz większych wysiłków. Z nastaniem cieplejszej pory należy zacząć ćwiczyć na boisku.

W biegach na krótką metę najważniejszą rzeczą jest start.

W postawie startowej umieszcza się jedną stopę zgiętej w kolanie nogi na 10 cm. przed linją startową, drugą zaś stopę tak daleko w tyle, by w klęczce kolano tej nogi wypadło dokładnie w połowie stopy przedniej, przyczem plecy i głowa mają być w jednej linji, a ramiona zupełnie wyprostowane opierają się na linji startowej. Dla lepszego odbicia się można wykopać sobie małe dołki i oprzeć w nich przednią część stóp.

Na zapowiedź „na miejsca“ udaje się zawodnik na przeznaczone miejsce, umieszcza stopy w dołkach i klęcząc oczekuje hasła „gotowi“, na które podnosząc się, nieco podaje się wprzód, opierając się całym ciężarem na ramionach — a na odgłos strzału wybiega.

Ćwiczenia samego startu należy powtarzać 4 razy tygodniowo przebiegając po starcie krótką przestrzeń od 20—40 m. w możliwie jaknajszybszem tempie. Każde ćwiczenie obejmuje 3 — 5 startów, następnie szybki bieg na 150 m., a po odpoczynku lekki bieg na 300 m., celem ćwiczenia wytrzymałości.

Co tygodnia (najlepiej w sobotę) należy biegać 100 m. na czas.

Biegać należy zawsze na palcach, starając się stawiać stopy palcami do środka, a nigdy na zewnątrz.

Bieg z płotkami na 110 m. jest najładniejszym, ale też i najtrudniejszym biegiem. Zawodnik musi być dobrym skoczkiem i zarazem dobrym biegaczem. Start ćwiczy się taksamo jak do biegu na 100 m. Skok kroczny (t. j. z nogi na nogę nie wstrzymując się w biegu) ćwiczyć należy zwolna i starać się możliwie jaknajbliżej ponad płotkiem prześlizgiwać się krocznie na drugą stronę, nigdy zaś nie przeskakiwać obydwoma nogami. Początkowo ćwiczyć tylko przy ustawieniu dwu płotków i to ustawiać je dość blisko siebie, w miarę zaś nabywania wprawy oddalać je aż do 9.14 m. t. j. do normalnego oddalenia, starając się między płotkami wykonać tylko 3 kroki.

Wymiar płotków: wysokość 106 cm. szerokość 120 cm., górna łata w przekroju 4×1 1/2 cm., podpórki 5×2 1/2 cm. w przekroju a 60 cm. długie. Stojaki przymocowywać na podstawach tak, by jeden koniec podstawki wynosił 20, a drugi 38 ctm. Ustawienie płotków: pierwszy płotek od startu jest oddalony na 13.72 m., a ostatni płotek od mety oddalony na 14.02 m., reszta płotków w liczbie 10 oddalone są od siebie na 9.14 m.

Ćwicząc zwolna, ale systematycznie można po dwóch miesiącach rozpocząć bieg na 110 m. z wszystkimi płotkami na czas. Aby się uchronić przed zranieniem kolan, można je obandażować. Bieg rozstawny na 1.600 m. (4×400). Drużyna składa się z 4-ch zawodników, z których każdy przebiega 400 m. podając następnemu sztafetę. W podawaniu sztafety należy dokładnie wyćwiczyć się, gdyż nieumiejętne podawanie decyduje niejednokrotnie o przegranej.

Z rzutów. a) dyskiem, b) granatem, c) kulą.

Uwagi: dysk przepisowy waży 2 klg. średnica wynosi 22 cm. a grubość w środku 45 m/m. Używa się dysków żelazno-drewnianych t.j. o pierścieniu żelaznym, nieco karbowanym celem lepszego trzymania w ręce. Rzuca się z koła o średnicy 250 mtr.

Granat ćwiczebny trzonkowy wagi 800 gr. Kula żelazna wagi 7.258 kg. Pchnięcie kulą wykonuje się z koła o średnicy 213 cm. Rzuty mierzy się od pierwszego znaku do krawędzi zewnętrznej koła.

Ze skoków. a) w dal z rozbiegiem, b) z wyż z rozbiegiem, c) o tyczce.

W skoku wdal odbija się od słupa 20 cm. szerokiego biało oznaczonego, zeskok na piasek w jednym poziomie z odbiciem. Mierzy się od pierwszego znaku do zewnętrznej krawedzi słupa.

W zwyż i o tyczce skacze się przez poprzeczkę drewnianą długości ponad 2 m. Wysokość skoku mierzy się od górnej krawędzi poprzeczki do powierzchni odbicia się. Trzykrotne strącenie poprzeczki powoduje odpadnięcie zawodnika. Styl skoku dowolny lecz skok tygrysi i lotny zabroniony.

Z biegów. Bieg drużynowy na przełaj na 3 klm.

Drużyna składa się z 3-ch zawodników, a 4-ty rezerwowy. Bieg jest jednostkowy i drużynowy. Trzech pierwszych otrzymuje nagrodę. Wynik dla drużyny oblicza się według ilości punktów.

Każdy otrzymuje tyle punktów, w jakim porządku przychodzi do mety. Wszyscy uczestnicy jednej drużyny muszą przyjść do mety, aby można obliczyć ilość punktów i miejsce poszczególnych drużyn.

Ćwiczyć należy o ile możności w trudnym terenie pełnym dolin i wzgórz, celem wyrobienia wytrzymałości.

Podręcznik do zawodów w lekkiej atletyce wydany przez Polski Związek lekko-atletyczny we Lwowie 1920 r. znajduje się na składzie Wydziału dzielnicy Małopolskiej we Lwowie ul. Sokoła L. 7 i jest do nabycia w cenie po 200 mk. egzemplarz.

Tadausz Dręgiewicz.

Z życia dzielnic.

Z dzielnicy Mazowieckiej.

W dniu 9 października r. b. odbył się w gmachu Tow. Kred. Ziemskiego w Warszawie zjazd prezesów i naczelników Okręgowych dzielnicy Mazowieckiej. Przybyli przedstawiciele okręgów—warszawskiego, łódzkiego, lubelskiego, radomskiego, kutnowskiego i białostockiego. Nieobecni przedstawiciele okręgów piotrkowskiego, płockiego i kieleckiego.

Zebranie to zwołane zostało przez Zarząd Dzielnicy w celu poinformowania się o pracach w okręgach, jako też wysłuchania uwag krytycznych o złocie lipcowym w Warszawie tak pod względem administracyjno-gospodarczym, jak i technicznym.

W zastępstwie prezesa Zarządu dzielnicy druha Rudzińskiego przewodniczył zebraniu druh Lipkowski z Łodzi.

Ze sprawozdań okręgowych dowiedzieliśmy się, że, pomimo trudności technicznych, oraz braku sal ćwiczebnych i instruktorów, praca rozwija się na dobre w dawnych gniazdach, które liczebnie wzrastają, a nadto powstają tu i owdzie nowe gniazda. Coraz więcej przybywa młodzieży.—Nadto powstają specjalne oddziały sokolskie, jako to: kolarskie, konne i t.d.—W celu zaradzenia brakowi sił instruktorskich organizują się specjalne kursa.

W sprawie organizacji towarzystw i powstawania nowych gniazd na prowincji podkreślano, że Związkowe Władze Sokole czynią, co mogą, w celu propagowania idei sokolej wśród społeczeństwa naszego już to za pomocą pism i korespondencji, już to przez agitację wśród ludzi, pojmujących zadania i cele sokolstwa polskiego, które ma na celu fizyczne i moralne wychowanie młodzieży i starszego pokolenia. Nadto w programie swym sokolskim wysoko umieszcza pojęcie ładu i porządku w państwie.—Zaznaczano też w przemówieniach, że władze wojskowe coraz przychylniej odnoszą się do naszej organizacji

i przyznają jej wielkie znaczenie wychowawcze. — Skarżono się natomiast, że przełożeni szkół — zwłaszcza państwowych — tu i owdzie jakoś niezbyt przychylnie traktują sokolstwo, zabraniając młodzieży do brania udziału w ćwiczeniach gimnastycznych jako uczniom gimnastycznym Sokoła. — To też należy wprost przełamywać tę niechęć i brak zaufania do naszej organizacji, co się odbija ujemnie na jej pracach. Zdarza się bowiem, że społeczeństwo nasze, widząc nieufność i często nawet jakby wrogi stosunek władz szkolnych do „Sokoła", nie ma odwagi garnięcia się doń licznego. Wyrażano jednak przekonanie, że powoli uda się przełamać i usunąć tę niczem nie wytłomaczoną niechęć do Sokolstwa niektórych miejscowych władz szkolnych. Władze Związkowe winny się odnieść w tej sprawie do Ministerstwa Oświaty.

Ze sprawozdań dalszych widzimy, że w okręgu warszawskim jest 18 gniazd sokolich i w okręgu łódzkim 14 gniazd, które liczą około 2000 druhów, oprócz młodzieży, której jest jakieś kilkaset. — W okręgu lubelskim czynnych gniazd jest 5, zaś w fazie organizacyjnym jest gniazd 10 — czyli razem będzie gniazd 15. Gniazda te liczą około tysiąca członków. — Niedawno powstało gniazdo Sokole w Łucku na Wołyniu. — W okręgu radomskim „Sokół" liczy dotąd 2 gniazda czynne i organizuję się zaś gniazd 7— tak że będzie ich 9.—Czynne gniazda są w Radomiu i Skarzysku.— W okręgu kutnoskim dotąd czynne są 2 gniazda—w Kutnie i Gostyninie; powstaje znów gniazdo we Włocławku. W okręgu białostockim czynne są 3 gniazda: w Białymstoku, Starosielcu i Grodnie. Gniazdo białostockie liczy przeszło 200 druhów.

W toku dyskusji zakomunikowano następnie o rozpoczęciu starań w celu założenia gniazd sokolich w różnych miastach w płockiem, łomżyńskiem i suwalszczyźnie, a mianowicie: w Ostrowiu, Ostrołęce, Łomży, Suwałkach, Sierpcu i in. Mamy nadzieję, że w pracy tej wielką pomoc okazać nam mogą i powinni instruktorzy rolni, jakoteż miejscowe Straże Ogniowe, posiadające sale ćwiczebne i różne przyrządy gimnastyczne.

W celu rozszerzania organizacji i propagowania idei sokolej wśród szerszych mas społeczeństwa mają się odbywać, poczynając od przyszłego roku, zloty i zawody sokole już to okręgowe, już to w dzielnicach.—Takie zloty okręgowe powinny być urządzane nawet dwa razy do roku—na wiosnę i jesienią, przyczem zawsze gdzieindziej.—W roku przyszłym projektuje się urządzenie zlotu, dzielnicy Mazowieckiej w Lublinie—mianowicie w dniu 4 czerwca.—Nadto odbyć się mają zawody związkowe.

Postanowiono, aby program zawodów i zlotów został przygotowany i złożony na posiedzeniu wydziału gimn. dzielnicowego, które jednocześnie postanowiono zwołać na dzień 13 listopada r.b. w Warszawie.

Nadto przypomniano okręgom o konieczności wybrania kandydatów do tegoż Komitetu Wyszkolenia.

Dalej zaprojektowano założenie spółdzielni sokolej przyrządów

gimnastycznych, oraz przedmiotów pierwszej potrzeby, przyczem objaśniono, że opracowany już został specjalny statut, oparty na ustawie wzorowej o spółdzielniach.

W końcu posiedzenia złożono kilka wniosków, które przekazane zostały Zarządowi Związku.

Trzynastego listopada przeprowadzono posiedzenie wydziału gimnastycznego dzielnicy. Omówiono posiedzenie zarządu dzielnicy i ułożono ostatecznie program zlotu i zawodów dzielnicowych, które się odbędą 4 i 5 czerwca 1922 r. w Lublinie.

Pod względem gimnastycznym Dzielnica przeprowadzi zawody dzielnicowe prawdopodobnie w czasie Zielonych świąt, przed zawodami związkowemi.

Z dzielnicy Krakowskiej.

Krakowska dzielnica innemi drogami odzyskuje spoistość organizacyjną. Zarząd dzielnicy na posiedzeniu w dniu 9 października postanowił przeprowadzić szereg lustracji w okręgach i uporządkować ich podział ostateczny i organizację zarządów. Ma ta czynność być przeprowadzona do początku grudnia. Dzielnica zbiera się na radę dzielnicową 8 grudnia w Tarnowie i przeprowadzi ostateczną organizację władz dzielnicowych. Zamierzony jest podział okręgu krakowskiego na dwie części, tak że dzielnica składać się będzie z okręgów: Kraków, Żywiec, Zagłębie, Tarnów, Nowy-Sącz, Jasło, Rzeszów.

Z dzielnicy Małopolskiej.

Małopolska dzielnica przygotowuje się do wielkiego święta. Oto uczcić jej wypadnie w r. 1922 pięćdziesiąt piątę rocznicę istnienia sokolstwa w szczególności istnienia Sokoła-Macierzy we Lwowie. Był zamiar przed wojną zwołania wielkiego zlotu w r. 1917 do Lwowa. Wojna temu przeszkodziła. I stało się dobrze, bo święto to wypadnie wspanialej i z większą łączy się radością. Dzielnica zwołuje zlot na koniec czerwca z którym związek łączy zawody związkowe.

Do zawodów i do ćwiczeń zlotowych wszystkie programy i projekty poczynione. Przygotowaniem zlotu samego zajmuje się osobny komitet złożony z Przewodnictwa dzielnicy i prezydjów wszystkich gniazd lwowskich. Jest ogólnem przekonaniem, że zlot ten przywróci dawną światłość i siłę sokolstwa w t. zw. Galicji wschodniej.

J. R.

Ze świata sportowego.

Igrzyska olimpijskie w Paryżu 1924.

Kongres w Lozannie wybrał Paryż jako miejsce najbliższych igrzysk olimpijskich. Wprawdzie Włochy protestują i chcą urządzić zawody w Rzymie, dopuszczając do nich niemieckich „burszów“ — i choć możliwem jest, że dyplomacja sportowa załatwi ten spór w inny sposób, jednakże dziś faktem jest, że liczne narody powa-

żnie już przygotowują się do wysłania najlepszych swoich sił na igrzyska paryskie. Licząc się z brakiem funduszów, dzisiaj już krzątają się o źródła dochodów na pokrycie kosztów ekspedycji. W Czechach np. wysunięto projekt, by wszystkie kluby oddawały 1 proc. czystego zysku ze swoich zawodów i przedsiębiorstw na rzecz funduszu ekspedycyjnego. Obowiązkiem sfer kierujących w sporcie jest przygotowanie zawczasu odpowiedniej ilości najlepszych sportowców, racjonalne prowadzenie treningów i, co równie ważne, zebranie takich funduszhw, aby w chwili wyjazdu na igrzyska prawie w zupełności uniezależnić się od Skarbu państwowego. Okres 2 i pół lat, który nas dzieli od igrzysk, powinien na to w zupełności wystarczyć.

Program igrzysk olimpijskich w Paryżu jest następujący:

L e k k a a t l e t y k a. Biegi: 100 m., 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000; bieg maratoński (12 km.); — bieg z przeszkodami: 110 m., 400 m., 3000 m.; — bieg rozstawny 400 m. (4×100) 1600 m. (4×400).

Bieg drużyn 3000 m. (drużyny z 5 ludzi, z tych 3 klasyfikowani).

Cross-coutry 10.000 m. (pojedyńczo i w drużynach po 6 ludzi, z nich 3 klasyfikuje się).

Chód: 10.000 m.

Skoki: wzwyż, w dal z rozbiegiem, trójskok, skok o tyczce.

Rzuty: oszczepem (trzymanie w połowie oszczepu, dowolną ręką, dyskiem, młotem, kulą 7.25 kg.

Pięciobój: bieg na 200 m., 1500 m., skok w dal z rozbiegiem, oszczep, dysk.

Dziesięciobój: biegi 100, 400, 1500 m., z płotkami 110 m., skok wzwyż i w dal z rozbiegiem, o tyczce, rzut kulą, oszczepem, dyskiem.

G i m n a s t y k a. I. Mężczyźni: 1) ćwiczenia drużyn, 2) ćwiczenia pojedyńczo na każdym przyrządzie, 3) ćwiczenia pojedyńczo na przyrządach: poręcze, drążek, kółka, koń na długość i szerokość, koń z imadłami, skocznia 8 m.

II. Mężczyźni i kobiety: Ćwiczenia zbiorowe, przynajmniej 16 ćwiczących.

Dźwiganie ciężarów: ciężka waga (ponad 82.5 kg.), półciężka (do 82.5 kg.), średnia (do 75 kg.), lekka (do 67 kg.), najlżejsza (do 60 kg.).

C y k l i s t y k a. Zawody: 150 — 250 km. (pojedynczo i w drużynach), na drodze 50 km. bez trenera, wyścig w drużynach 1000, 2000 i 4000 m.

S z e r m i e r k a. Florety, kord, szable pojedyńczo i w drużynach.

S t r z e l a n i e. Program i warunki strzelania będą ustalone przez międzynarodową komisję strzelecką przed 1 stycznia 1922 r.

B o k s i z a p a s y. Boks angielski: w 7 klasach od najlżejszej do najcięższej.

Grecko-rzymskie zapasy w 6 klasach.

Dowolny sposób: Te same klasy i warunki.

J a z d a k o n n a. Mistrzostwo jeźdźców wojskowych (klasyfikacja pojedyńczych jeźdźców i drużyn według narodów). Ćwiczenia (pojedyńcze). Bieg z przeszkodami (pojedyńczo i grupami. Cross country (pojedyńczo). Wyższa szkoła jazdy.

W i o ś l a r s t w o. Ośmiowiosłówki ze sterem, czterowiosłówki ze sterem, czterowiosłówki bez steru, dwuwiosłówki ze sterem, dwuwiosłówki bez steru, jednowiosłówki. Zawody drużyn: przestrzeń 1800—2500 m.

P ł y w a n i e. Mężczyźni: sposób dowolny 100 m., 400 m., 1500 m,; na wznak 100 m. — na piersi 200 m. Rozstawne pływanie: 800 m. (drużyny z 4 ludzi po 200 m.), sposób dowolny. Skoki mistrzowskie, skoki pojedyńcze.

P i ł k a n o ż n a. Zawody teamów narodowych.

Według dalszych wiadomości rozdział czasu w celu przeprowadzenia poszczególnych rodzai ćwiczeń będzie następujący: Pierwsza część, obejmująca sport zimowy, odbędzie się w lutym lub w marcu, częściowo w Pirenejach, częściowo w Wogezach i Chamonix. Druga część: rozgrywki w piłce nożnej zaczną się w początkach maja i zakończa się w pierwszym tygodniu czerwca; gry w rugby potrwają pół miesiąca.

Trzecia część obejmująca główne igrzyska olimpijskie, naznaczona jest na dzień 23 lub 24 czerwca i przeciągnie się jeden miesiąc. W tym okresie odbędą się też zawody gimnastyczne. Rada miasta Paryża postanowiła wybudować do tego celu nowy stadjon w niewielkiej odległości od środka miasta. Miejsce pod stadjon wybrano w parku Książęcym (Parc des Princes). Leży on na przedłużeniu lasku Bulońskiego niedaleko pola wyścigowego Auteuil z licznemi i doskonałemi połączeniami wszelkiego rodzaju środków lokomocji w jakie Paryż obfituje.

Bieg na przełaj w Paryżu.

W Paryżu urządza się co roku bieg na przełaj dla mężczyzn dostępny ponad 40 lat. Staje zwykle kilka set osób i znaczna z nich liczba dochodzi do mety. A przestrzeń jest znaczna.

W tym roku paryski związek lekko-atletyczny w późnej już jesieni urządził jako pierwsze zawody lekko-atletyczne w sezonie 1921-1922, bieg na przełaj na przestrzeni 7 kilometrów. Liczba startujących wyniosła 240 zawodników, z czego 190 przybyło do mety. Zwycięstwo odniósł lekko-atleta junior Baudevelde w czasie 22 min. 8 sek., drugie miejsce zajął Button w czasie 22:12 i trzecie Simon w czasie 22:20.

Międzynarodowe zawody lekko-atletyczne w Warszawie.

Zapowiedź ich wpłynęła ujemnie na jakość zawodów krajowych. „Szampiony“ polskie oszczędzali siły do tej walki. I stało się źle, bo krajowe zawody nie stanęły na należytej wy-

życie sportowej, miały charakter zawodów nawet nie drugiej klasy, a szampioni nie osiągnęli spodziewanych i w dziennikach już zapowiadanych zwycięstw w zawodach międzynarodowych. A przecież można było połączyć obie te walki i kto wie, czy nie z większą korzyścią dla wyników w walce drugiej. Nie podniesie się sport polski, gdy zawcześnie zacznie w nim panować szanowanie się artystyczne. Trzeba stanowczo więcej pracować, a mniej rachować i szanować się. Pracować rozumnie, naturalnie, ale pracować.

Od przybyłych lekkoatletów obcych nasi domorośli „szampiony“ mogli się wiele nauczyć, bo choć to byli mistrze nie pierwszorzędni, jednak wyszkoleni w pełni w tem, co wykonywali. A tem więcej, że byli to przeważnie ludzie nie robiący nic innego jak poświęcający się wyłącznie swej „sztuce“ i będący na całkowitem utrzymaniu organizacji, które ich na walki zapaśnicze wysyłają; sami to mówili. Daje to znowu dużo do myślenia o tego rodzaju sporcie i o amatorstwie w sporcie. Naśladować tego nie powinniśmy. Byli Francuzi, Czesi, Holendrzy i Estończycy.

Wynik tych zawodów był następujący.

Bieg 100 mtr. Fr. Lorain 11'5 miejsce mieli i Polak Piątkowski 11·4" — 3 Czech.

Bieg 200 mtr., do biegu roztrzygającego doszli dwaj Francuzi, Czech i Holender. Pierwszy Lorain w czasie 22·8", drugi Czech, trzeci Holender.

Bieg 400 mtr. 1) Ferry (Francja), w 51·5", 2) Paulen (Holandja) w 52.2", 3) Habich (Polska) w 53.4".

Bieg 800 mtr. 1) Guilleux (Francja) 2'1'2", 2) Paulen (Holandja) o metr., 3) Przibil (Czech.), 4) Kuchar (Polska), 5) Rej (Polska), 6) Habich (Polska) i in. Piękny bieg Polacy kończyli w dobrej grupie.

Bieg 8000 m. 1) Duquesne (Francja) w 26" 5" o całe okrążenie, 2) Gajant (Francja) w 27' 6,2", 3) Pucak (Czech.), 4) Nuuter (Estonja).

Skok wzwyż: 1) Klumberg i Ever (Estończycy) obaj po 178, 2) Kuchar (Polska) 172 cm., 3) Czech. i inni.

Skok w dal: 1) Gouilleux (Francja) 679 cm., 2) Klumberg (Estonja) 668 cm., 3) Evert (Est.) 662, 4) Sośnicki (Polska) 608 cm., 5) Czech.

Skok o tyczce: 1) Gajout (Francja) 334 cm., 2) Evert (Estonja) 315 cm., 3) Cybulski (Polska) 300 cm.

W rzucie oszczepem Polska (Szydłowski) zajęła drugie miejsce rzutem na 46 m. 24 cm. Zwycięzcą pierwszym był Klumberg (Estonja) przepięknym rzutem 58 m. 84 cm. Trzecia też Estonja.

Rzut kulą. 1) Tammer (Estonja) 13 m. 25 cm., 2) Klumberg (Estonja) 12 m. 55 cm., 3) Dunas (Czech.) 12 m., 4) Ivo (Czech.) 5) Cybulski (Polska).

Bieg na 1000 mtr. z wyrównaniem zdobył Rothert (Polak) 110 m. wyrównania przeciw Czechowi 2' 33".

Bieg rozstawny 100 m. ×4 zdobyła drużyna czeska. Polacy zgubili pałeczkę przy ostatniej zmianie, wyprzedzając Czechów.

Bieg na 1500 mtr. zdobył Czech Vohalik w 4,4". Polak Baran osiągnął metę w 4'38".

Przypatrzmy się dla porównania wynikom tegorocznych zawodów lekko-atletycznych o mistrzostwo Ameryki, które przeprowadzono w Kaliforni. Porównanie będzie nieco trudne wobec tego, że rasa Anglosaska nie uznaje miary metrycznej, lecz liczy na jardy. Jeżeli jednak uprzytomnimy sobie, że jard równa się 91 cm. (100 jard=91 mtr.), że teoretycznie przebiega się w sekundzie 9 mtr., że wreszcie wymieniony Paddock przebiegł 100 mtr., w Sztokholmie w 10⁴/₅" i w Antwerpji roku zeszłego 100 mtr., w 10⁴/₅", to porównanie to łatwiej będzie przeprowadzić.

100 jardów 1) Paddock 9.6 sek.

220 jardów 1) Paddock 21.4 sek.

W przedbiegu bije Paddock najgroźniejszego swego przeciwnika, zwycięzce z olimpjady Woodringa.

440 jardów 1) Sterenson 48.6 sek., 2) Shea 49 sek.

880 jardów 1) Ebby 1:54.2 sek., 2) Helferich 1:54.9 sek., 3) Brown 1:55 sek.

5 mil. ang. 1) Brown 25:53.4 sek.

1 mila ang. 1) Ray 4:16.8 sek. (×600 m.).

120 jardów z płotkami 1) Thomson 15 sek., 2) Barron 15.2 sek.

440 jard. z płotkami 1) Desch 53.6 sek. (nowy rekord światowy).

Skok wzwyż 1) Murphy 1.95 m., 2) Alberto, 3) Knonrek, obydwaj po 1.90 m.

Skok w dal 1) Butter 7.52 m,, 2) Gewedin 7.31 m.

Gewedin w tym roku ustanowił nowy rekord światowy w Anglji 7 m. 69.6 m.

Skok o tyczce 1) Myers i Vos każdy po 3.99 m., 3) Knourek 3.87 m., 3) Jeune 3.85 m.

Rzut kulą 1) Mac Donald 14.38 m., 2) Hauser 14.42 m., 3) Pope 14.06 m.

Rzut dyskiem 1) Hope 44.62 m., 2) Magurn 43.89 m., 3) Hartvan 42.61 m.

Rzut oszczepem 1) Augier 58.80 m., 2) Hanner 57.69 m.

Trójskok 1) Lauders 14.68 m., 2) Gaist 14.10 m., 3) Kelby 14.08 m.

Jeszcze wybitniej okaże się, że w Warszawie cudzoziemcy się nie wysilali gdy porównamy wyniki zawodów franc. angielskich o szampionat, przeprowadzonych we wrześniu 1921, w których są i nazwiska Francuzów obecnych w Warszawie.

100	mtr.	1 H. i M. (A) 11"¹/₅ 2 Angl.
200	„	1 Royle (A) 22³/₅ 2 H.M. An.
400	„	1 Fery (F) 50" 2 An.
800	„	1 Monsztain (A) 1'58¹/₅ 2 Fr. 1'59"¹/₅.
1500	„	1 Stamard (A) 4'3"²/₅ 2 Fr. 4'66".

5000 „ 1 Guillemot (F) 15'25"3/5 2 Fr.
10000 „ 1 Blewitt (A) 32" 44"2/5 2 Fr. 32'45".
110 „ 1 Bernard (Fr.) 16"2/5 2 A.
Skok wwyż Howard-Baker (A) 1^m 80, 2 Fr. 1.78^m
„ w dal Couilland tr. 6^m 63 2 Fr. 6.39.
Bieg rozstawny 1.600 Ang. 2'42".
Rzut kulą Paoli Fr. 13^m 80 2 Fr. 13.68.

Igrzyska sportowe w Toruniu.

Dzielnica pomorska rozwija silnie „ćwiczenia ludowe". W październiku r.b. przeprowadzono w Toruniu igrzyska sportowe w których brali udział obok wojskowych i sokoli. Odnieśli też ładne zwycięstwo. Do zawodów stanęło 282 uczestników, wyniki były następujące:

a) **biegi**: 1) 100 mtr. I. P. Stogowski Sokół Toruń 11.8 sek. II. ogniom. Buchała 12 sek., III. ogniom. Pyka 13.2 sek.,

2) 1500 mtr. I. mar. Świątek Toruń 4 min. 59.6 sek. II. Pisarski Sokół Bydgoszcz 5 min. 4.3 sek., III. Kobecki Sokół Kościerzyna 5 min. 6.3 sek.

3) 1600 mtr. (stafeta 800, 400, 200, 200) I. Sokół Toruń. II. Kadr. Mar. Woj. Toruń, III. podof. piech. 2. Grudziądz, czasu nie podano.

4) 3000 mtr. I. star. szer. Jagielski 9 min. 13 sek., II. i III wojskowi.

b) rzuty: 1) granat do celu bez podania odległości; brali udział wojskowi.

2) granat w dal: I. kapr. Kujawa, Grudziądz 58.60 mtr., II. star. szer. Szyfelbein, 65 Pułk Piech. Działdowo 53.75 mtr., III. kapr. Goczek W. S. P. P. 2 Grudziądz 53.75 mtr., IV. P. Armański Sokół Kościerzyna 52,—mtr.

3) Oszczep. I. Armański Sokół Kościerzyna 46.34 mtr., II. Felchnerowski Sokół Tczew 36.59 mtr., III. Stogowski Sokół Toruń, 35,48 mtr.

4) Dysk. I. Armański Sokół Kościerzyna 30.70 mtr., II. Barwicki Sokół Toruń 29.50 mtr., III. Felchnerowski Sokół Tczew 26.32 mtr.

c) pchnięcia: 1) Kula 7 1/4 kg. I. ogniom. Gwiazdowski C.O. P.S.A. 3,—mtr., II. kapr. Rzepka W.S.P.P. 2 Grudziądz 8.—mtr. III. plut. Haba C.O.P.S.A. 8.90 mtr.

2) Kamień 15 kg. I. Armański Sokół Kościerzyna 6.25 mtr., II. kapr. Niemczewski 5.44 mtr., III. plut. Zeglein 5.38 mtr.

d) skoki: 1) wzwyż I. Armański Sokół Kościerzyna 160 mtr., II. Stogowski Sokół Toruń 1.60 mtr., III. Wiśniewski Sokół Toruń 1.55 mtr.,

2) wdal I. Armeński Sokół Kościerzyna 5.74 mtr., II. Stogowski Sokół Toruń 5.70 mtr., III. Konieczka Sokół Toruń 5.45 mtr.

3) o tyczce I. Armański Sokół Kościerzyna 2.65 mtr., II. Kra-

kowski Sokół Grudziądz 1.47 mtr., III. ogniom. Rogowski C. O. P. S. A. 2.45 mtr., IV. dodatkowe Bełdziński Główn. Szkoła Wojsk. Gimn. Sport. Poznań 2.65 mtr.

e) **gimnastyka i gry**: 1) Wzorowa gimnastyka **wojskowa**: Oddział Główn. Szkoły Gimn. Sportu Poznań Instruktor por. Fasanowicz. Oddział W. S. P. P. 2 Grudziądz, instruktor ppor. Laurentowski.

2) Gry gimnastyczne: Oddział młodzieży Sokoła Toruń, (sierżant Zacharek) i oddział Harcerzy Toruń.

Słow.

Spór o systemy.

„Le Gymnaste Luxembourgeois“ daje żart z powodu ciągłych sporów o wartość systemów gimnastycznych, w którym jest jak w każdym żarcie ziarno prawdy. Przy stole zasiedli—pisze autor żartu—zapalony zwolenik Szwedzizny mając na przeciw subtelnych uczniów Demeny'ego a obok atletycznych Hebertyńczyków; otaczali ich zarówno starzy wyznawcy Jahna i Amorosa jak i pogardliwie z angielska sznurujący usta lekko-atleci, o dość zresztą pogiętych figurach i o wydatnych łydkach „kopacze“. Zmieszani z nimi byli i ludzie, co nic nie wiedzieli ani o Jahnie, Lingu czy Demenym, ale pisali sprawozdania o wychowaniu cielesnem do dzienników.

Ci, co stanowili jądro zebrania, wygłaszali napuszyste wykłady, mieli przed sobą grube książki ozdobione licznemi pięknemi obrazkami i często czytali z nich „złote myśli“ chcąc się wzajemnie przekonać. Przysłuchujący niejednokrotnie aż oczy i usta otwierali z podziwu na tyle mądrości.

Nie daleko od nich, na pięknie położonem boisku, głuchy na spory jałowe, przećwiczał nauczyciel gimnastyki zastęp młodzieży sobie powierzonej. Był to jeden z tych, co przypatruje się niejednemu w świecie, tak z lewej jak i prawej strony i wszędzie umie znaleść co piękne i przyswoić sobie to, co dobre.

„Popatrzcie“ zerwał się Szwed na widok doskonałego zastępu „jak prawidłowo przerabia ten nauczyciel szwedziznę. O! wstępne, odwodzące, naprzemian stronne ćwiczenia... A ten wypad! Sam Törngrön by go piękniej nie narysował“.

„Przepraszam!“ zawołał przeciwnik,—„przecież to gimnastyka Hebertowska w najściślejszem znaczeniu tego wyrazu. Właśnie ten wypad...“. „Nie! ten wypad,—zawołał trzeci i czwarty uczony,—wykonany dokładnie według wzoru Demeny'ego“. I wszyscy rzucili się do grubych książek przekonywując się wzajemnie, rozprawiając, kiwając mądremi głowami.

„Takich postaw, jakie mają ci gimnastycy, nie osiągnięcie, jeżeli nie będziecie posługiwali się nauką Linga“, rozpoczął znowu Szwed podchodząc do gimnastyków, czemu zaprzeczyli przeciwnicy

wskazując na poszczególne znamiona postaw młodzieży, na obrazki i fotografie w swych książkach.

Nie mogąc rozwikłać sporu postanowili zapytać nauczyciela. Naturalnie, pytanie formułował Szwed: „Powiedz nam Pan, według jakiego systemu ćwiczysz Pan tę mlodzież tak pięknie rozwiniętą“. „Cwiczę ich jak zawsze ćwiczyłem, jak się ćwiczą miljony we wszystkich krajach Europy, które do związków gimnastycznych należą“. „Empiryk!“ wykrzyknęli wszyscy pogardliwie i odwrócili się jakby djabła zobaczyli. „Człowieku!“ rozpoczął jednak ponownie Szwed, „czy nie wiesz, że wiedza całe twoje działanie potępiła. „Potępiła?“ Coś niecoś wiem. Jednak my gimnastycy nie spaliśmy. Chętnie przysłuchiwaliśmy się, gdy uczeni ludzie nas czego uczyli a dawno już pojęliśmy, że nasi ojcowie pod pewnemi względami szli za daleko a pod niektóremi nie dosyć daleko, dlatego dzień za dniem ulepszamy nasz sposób działania. Jahn, Ling, Amoros, Demeny i Hebert i, jak się tam jeszcze nazywają twórcy nowości, dali nam dużo doskonałych wskazówek. Od wszystkich uczymy się, a ćwiczymy się tak, aby nasi chłopcy jak najwięcej z tego radości mieli. Najważniejsze to, że jesteśmy wolni od zaciekłości sporów teoretycznych.

„Czyż w takim razie używacie i poręczy? zapytał Szwed ze zgrozą.

„Dlaczegożby nie?“ każdy przyrząd jest dobry, gdy się go odpowiednio i rozumnie używa“.

„W takim razie powinniście mieć plecy wygięte w osełkę“. I znowu wszyscy zanurzyli się w swoich mądrych książkach, aby wytłómaczyć sobie to dziwne zjawisko, że młodzi ludzie używając poręczy nie mają pleców wypukłych a Szwed był bliski omdlenia z powodu niezrozumiałej zagadki. Nauczyciel tylko się uśmiechnął i rozkazał: W lewo zachodzić, marsz i poprowadził swoich chłopców do wesołego palanta.

Odpowiedzialny za Redakcję: **Michał Terech.** Redaguje **Komitet.**

DRUK M. DOBRZAŃSKIEGO W PIOTRKOWIE, UL. KALISKA № 9.